



دانشگاه علوم پزشکی قزوین

دانشکده پرستاری و مامایی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد مشاوره در مامایی

عنوان پایان نامه:

تأثیر تن آرامی بنسون بر استرس شغلی ماماهاى شاغل در بخش زایمان شهر قزوین

استاد راهنما:

سرکار خانم دکتر زینت جورابیچی

اساتید مشاور:

فاطمه رنجکش

مریم مافی

نگارش

الهه ستاری

شهریور ۱۳۹۷

چکیده

زمینه: استرس شغلی یکی از شایع‌ترین مشکلات شغلی و تهدیدی جدی برای سلامت نیروی کار در جهان به شمار می‌آید که مشکلات کاری شایع‌ترین عامل استرس را به حساب می‌آیند. در همین راستا ماما‌های شاغل از این امر مستثنا نمی‌باشند و در بخش زایمان سطح بالایی از استرس را در زندگی حرفه‌ای خود تجربه می‌کنند. از این رو استفاده از روش‌های پیشگیرانه و کارآمد جهت کنترل استرس شغلی امری ضروری به نظر می‌رسد.

هدف:

مطالعه حاضر با هدف تأثیر آرام‌سازی بنسون بر استرس شغلی ماما‌های شاغل در بخش زایمان شهر قزوین انجام شد.

روش کار:

این پژوهش یک مطالعه از نوع کار آزمایی بالینی در فیلد (میدانی) است که بر روی ماما‌های شاغل در بخش زایمان بیمارستان‌های شهر قزوین در سال ۱۳۹۶ انجام شد. ۶۳ نفر از ماما‌های دارای شرایط ورود به مطالعه بعد از کسب رضایت‌نامه آگاهانه به روش نمونه‌گیری در دسترس وارد مطالعه شدند. جهت سنجش استرس شغلی از پرسشنامه استاندارد استرس شغلی (HSE) استفاده گردید. نمونه‌ها بعد از آموزش حضوری در خصوص نحوه انجام آرام‌سازی بنسون، تمرینات آرام‌سازی را به مدت ۲۰ دقیقه، دو بار در روز (صبح و عصر) برای مدت (۴-۲ هفته) انجام دادند؛ و پرسشنامه قبل و بعد از انجام مداخله تکمیل گردید. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ تجزیه و تحلیل و از آزمون‌های آماری کلموگروف اسمیرنوف، تی مستقل و آزمون ویلکاکسون استفاده شد.

نتایج:

یافته‌ها نشان داد که در جامعه مورد بررسی میانگین سنی $34/92 \pm 7/34$ سال است، ۸۸/۹ درصد نمونه‌ها دارای تحصیلات در سطح کارشناسی مامایی بودند. ۷۹/۴ درصد نمونه‌ها متأهل بودند. ۶۰/۳ درصد نمونه‌ها سابقه کاری کمتر از ۱۰ سال داشتند. نمره استرس شغلی ماماها قبل و بعد از مداخله به ترتیب $120/7 \pm 14/5$ و $124/6 \pm 14/7$ تعیین شد که این اختلاف از نظر آماری معنادار بود ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری:

این مطالعه نشان داد که به کارگیری تکنیک آرام‌سازی بنسون به عنوان یک روش سازگاری، هیجان مدار می‌تواند در کاهش استرس شغلی ماما‌های شاغل در بخش زایمان مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: آرام‌سازی بنسون، استرس شغلی، ماما، بخش زایمان



Qazvin University of Medical Sciences

School of Nursing & Midwifery

Thesis submitted to achieve the Degree of M.Sc.

In

Critical Care midwifery

Title

**The effects of Benson's relaxation Technique on the Job stress in the
Midwives working in hospital**

Under supervision of:

Dr.Zinat Jourabchi

Advisers:

Fatemeh Ranjkesh

Maryam Mafi

By:

Elahe Satari

2018

Abstract:

Introduction: Job stress is one of the most common job problems and a serious threat to the health of the workforce in the world. Midwives working in the maternity ward experience a high level of stress in their job lives, so the use of preventive and effective methods is essential. Therefore, the aim of this study was to determine the effect of Benson's relaxation on job stress among midwives working in Qazvin's Delivery ward.

Methods: This quasi-experimental study was carried out before and after method on the midwives working in hospitals in Qazvin in 2018. 63 of midwives working in the delivery ward and have at least one year of working were entered into the study with rotation shifts with their informed consent by available method. After training, the samples performed Benson's relaxation technique twice a day for 4 weeks. Job stress was measured before and after intervention using standard questionnaires of job stress (HSE). Data were analyzed by SPSS software version 24 and by Kolmogorov-Smirnov test, T-test and wilcoxon.

Findings: The age average of the participants in the study was 34.92 ± 7.34 years. The average of total job stress score in midwives before and after intervention was 120.7 ± 14.5 and 124.6 ± 14.7 . This difference was statistically significant ($P < 0.05$).

Result: This study showed that Benson relaxation technique could be effective in reducing occupational stress of midwives working in the delivery ward as an adaptive, excitement circuit method.

Key words: Benson relaxation, job stress, midwife, maternity ward.